

## توصیه های پزشکی سفر حج تمتع

**رسول اکرم (ص):** مردم هر شهری به سه چیز نیازمندند که در امور دنیا و آخرت خود به آنها رجوع کنند و چنانچه آن سه را نداشته باشند گرفتار جهل و نابسامانی می شوند: دین شناس دانای پرهیزکار، حاکم نیکوکاری که مردم از او اطاعت کنند و پزشک بصیر مورد اعتماد.

### مقدمه

تندرستی از بزرگ ترین نعمت های پروردگار متعال به ما است و بر ما واجب است که در حفظ تندرستی بکوشیم. رعایت بهداشت به ویژه در ایام سفر ضامن سلامت فردی و جمعی است. عدم رعایت بهداشت و ایمنی موجب بیماری در مدت سفر و بازماندن زائر از دستاوردهای معنوی و فضای روحانی سفر به اماکن مقدس است و چه بسا سبب بازگشت زائر به ایران یا بستری شدن در کشور میزبان و خسارات فراوان به خود فرد و افراد پیرامون و سیستم خدمات دهنده بهداشتی و کاروان ها شود بنابراین لازم است پیش از سفر و در طول سفر آگاهی های لازم را به دست آوریم و به توصیه های لازم عمل کنیم.

### بیماری های شایع در حج:

هفت بیماری شایع هستند که در صورت عدم رعایت بهداشت ممکن است به آن مبتلا شویم:

سرماخوردگی، بیماری های گوارشی (اسهال، یبوست، نفخ ... ) حوادث و سوانح، دردهای عضلانی و اسکلتی، گرمادگی، مشکلات پوستی و چشمی، بیماری های عفونی.

هفت بیماری هستند که اگر به آنها مبتلا هستید نیاز به مراقبت ویژه در طول سفر دارید:

فشارخون، دیابت، بیماری قلبی، بیماری کلیوی، بیماری روانی، بیماری تنفسی، بیماری خونی.

**پیامبر اکرم (ص):** معده جایگاه همه دردهاست و پرهیز اساس همه دواهاست.

### توصیه های گوارشی:

۱- برای پیشگیری از مسمومیت غذایی و اسهال: از تهیه و مصرف مواد غذایی بیرون از هتل ها به ویژه دست فروش ها خودداری کنید؛ غذا را در حرارت اتاق نگهداری نکنید؛ از منابع آب بین راهی استفاده نکنید؛ همیشه یک بطری آب معدنی همراه داشته باشید؛ با دست نشسته غذا نخورید و برای شستن همراه آب از صابون استفاده کنید.

۲- در صورت بروز اسهال از مایعات بیشتر استفاده کنید و در صورت بروز تب یا مشاهده خون در مدفوع به پزشک مراجعه کنید.

۳- برای پیشگیری از یبوست: از مصرف نوشابه، گوشت، موز، چای پررنگ خودداری کنید؛ به هیچ وجه از موز کال استفاده نکنید؛ مصرف سالاد، سبزی‌ها پخته و خام، غذاهای ملین مثل خورش آلو و کرفس، کدو حلوائی پخته شده و نیز نوشیدن مایعات کافی توصیه می‌شود؛ به هنگام گرما از هتل خارج نشوید زیرا تعریق زیاد باعث ایجاد یبوست می‌شود.

۴- برای جلوگیری از سوءهاضمه: غذای ناسازگار با خودمصرف نکنید؛ نوشابه‌های گازدار و مواد نفاخ مثل حبوبات و غلات، انواع کلم و آجیل و غذاهای دیرپز و نیم‌پز نخورید؛ در هنگام غذا خوردن از عصبانیت، نوشیدن آب و مایعات پرهیزید و قبل از سیری کامل دست از خوردن بکشید؛ مواد غذایی چرب و پر ادویه نخورید و از نوشیدن مایعات قبل و دو ساعت بعد از غذا خودداری کنید.

### سرماخوردگی: فقط با رعایت نکات بهداشتی قابل پیشگیری است:

- ✓ دست‌ها را به‌طور مرتب بشویید و از تماس آن با چشم‌ها، بینی و دهان خودداری کنید.
- ✓ هنگام سرفه یا عطسه با دستمال تمیز دهان خود را پوشانده و پس از استفاده در سطل زباله درب‌دار بیندازید.
- ✓ از فرد بیمار حداقل یک متر فاصله گرفته و در مسیر سرفه یا عطسه وی قرار نگیرید.
- ✓ با بدن گرم و عرق کرده در برابر باد پنکه و کولر قرار نگیرید.
- ✓ از مصافحه و دست دادن و در آغوش گرفتن افراد بیمار یا مشکوک به بیماری خودداری نمایید.
- ✓ از حضور بی‌مورد در تجمعات و فضاهای بسته و بدون تهویه پرهیزید.
- ✓ خود را بیش از حد خسته نکنید، اگر استراحت کافی نباشد بیمار خواهید شد.
- ✓ از لیوان، قاشق و ظروف مشترک استفاده نکنید.
- ✓ در صورت بروز تب، سرفه و گلودرد به پزشک مراجعه کنید.

در صورت ابتلا به بیماری برای بهبودی سریع‌تر:

- استراحت کامل داشته باشید.
- مایعات گرم، سبزی و میوه‌جات تازه، سوپ، چای کم‌رنگ و ماست به مقدار زیاد مصرف کنید.
- برای حضور در جمع از ماسک استفاده کنید. به‌طور مرتب آب‌نمک، قرقره و استنشاق نمایید.
- از غذاهای ادویه‌دار و چرب پرهیزید.
- از درخواست یا مصرف خودسرانه دارو پرهیز نمایید.

### حوادث:

بیشترین حوادث در سال‌های قبل ناشی از موارد زیر بوده است:

- سر خوردن در حمام (داخل وان، کنار توالت فرنگی) و روی سطوح لغزنده. پرت شدن و سقوط از ارتفاعات، صخره‌ها و پله‌ها.
- شکستگی اعضا به دلیل فشارهای ناشی از تراکم جمعیت به خصوص در هنگام رمی جمره و طواف.
- تصادفات؛ برق گرفتگی در حمام و اتاق‌ها؛ سوختگی ناشی از آب جوش و اتوی برقی.

### **گم‌شدگی:**

محل هتل خود را نشانه‌گذاری کنید و آدرس، شماره تلفن و مشخصات کاروان و مدیر را همیشه همراه داشته باشید. همراه با کاروان خود باشید، از محل عابر پیاده عبور کنید، از پل عابر پیاده استفاده کنید.

### **ضربه خوردن و شکستگی:**

در هنگام سوار شدن و پیاده شدن از اتوبوس عجله نکنید و مراعات سالمندان را نمایید؛ مواظب زمین خوردن در حمام و دستشویی باشید؛ مراقب لیز خوردن در حمام و پله‌ها باشید؛ استفاده از توالت فرنگی را بیاموزید؛ از دمپایی غیر ابری و عاج‌دار استفاده کنید؛ در هنگام رمی جمرات از عینک محافظ استفاده کنید.

### **سوختگی‌ها:**

مواظب سوختگی با آب جوش و اتو باشید، روی محل سوختگی فوراً یخ بگذارید، از پهن کردن لباس‌ها روی وسایل برقی داخل اتاق و روی کابل‌های برق کولرگازی خودداری نمایید.

### **گرمازدگی:**

در ساعات گرم روز تا حد امکان از محل سکونت خود خارج نشوید، در بیرون از هتل از کلاه‌های نقاب‌دار با لبه پهن استفاده کنید، لباس‌های نخی و روشن بپوشید، آب‌معدنی خنک همراه داشته باشید، از عینک آفتابی استفاده کنید، از مایعات و میوه‌های فصلی به‌اندازه کافی مصرف کنید.

### **دردهای عضلانی:**

انرژی خود را برای اعمال واجب نگه‌دارید، مایعات به مقدار کافی مصرف نمایید، از پیاده‌روی غیرضروری خودداری کنید، از قرار گرفتن در برابر باد پنکه و کولر خودداری نمایید، از حمل وسایل سنگین خودداری نمایید.

نکته مهم: از درخواست داروهای ضدالتهاب و به‌ویژه کورتون که عوارض نامطلوب دارد، جداً خودداری نمایید.

### **بیماری‌های پوستی و عرق‌سوز:**

خودداری از راه رفتن غیرضروری در گرما، داشتن تهویه مناسب در اتاق، پوشیدن لباس‌زیر نخی و تعویض مداوم آن‌ها، از وسایل شخصی خود استفاده کنید، استحمام مکرر، استفاده از پودر تالک در محل‌های عرق‌سوز، پوشیدن لباس‌های نرم و سفید از جنس الیاف کتان که به تبخیر عرق کمک می‌کند.

## بیماری‌های چشمی:

### پیامبر اکرم(ص):

پنج چیز دید چشم را زیاد می‌کند، نگاه به کعبه، خط قران، روی پدر و مادر، صورت عالِم و آب جاری.

دست‌های آلوده خود را به چشم نزنید بخصوص پس از پایان نمازها، مرتباً دست و صورت خود را بشویید، در رمی جمرات برای جلوگیری از ضربه‌های چشمی از عینک‌های طلّقی استفاده نمایید.

## بیماری‌های عفونی:

توصیه‌های پیشگیری از سرماخوردگی و انتقال آن یک‌بار دیگر تکرار می‌شود، واکسن مننژیت برای تمام زائران اجباری است، واکسن آنفولانزا و پنوموواکس به افراد با بیماری‌های مزمن (قلبی، تنفسی، کلیوی، دیابت، و...) و افراد سالمند توصیه می‌شود، اگر بیش از ده سال از واکسینه شدن علیه کزاز می‌گذرد باید این واکسن را دریافت نمایید.

## برای پیشگیری از عفونت‌های تنفسی:

خودداری از سیگار کشیدن و در معرض دود سیگار قرار گرفتن و آلودگی هوا؛ خودداری از حضور در مکان‌های با جمعیت متراکم؛ خودداری از استنشاق مواد شوینده در حرم‌های مطهر؛ خودداری از مصرف غذاهای چرب، تند و محرک؛ خودداری از اتلاف انرژی در بازار گردی؛ استفاده از ماسک مناسب در موارد همه‌گیری بیماری‌های تنفسی

## توصیه‌های تغذیه‌ای:

- استفاده از سیب به‌ویژه در زمان ابتلا به گرفتاری‌های تنفسی، مصرف هر چه بیشتر سبزی و میوه‌جات تازه، شسته شده و بهداشتی، استفاده از دوغ کم‌نمک، ماست، میوه‌های ملین (سیب، آلو و گلابی)، عدم استفاده از مواد قندی (قند، شکر، شکلات، عسل، خاکشیر، موز و نوشابه)، حذف کره از رژیم غذایی تا حد امکان، عدم استفاده از نوشابه‌های گازدار و جایگزینی آن با دوغ کم‌نمک، عدم استفاده از موز کال (ایجاد یبوست و تشدید حساسیت)، عدم انتقال غذا به اتاق (حتی برای سحری روزه‌داری) و استفاده جایگزین از مواد غذایی غیر پختنی سالم یا دریافت غذای گرم در صورت امکان (برای روزه‌داری) با هماهنگی مدیر کاروان.
- پرهیز از پرخوری (تلقی اشتباه برخی افراد نسبت به خوراکی‌ها به‌عنوان سهمیه شخصی و عدم رعایت اعتدال باعث افزایش وزن، بالا رفتن قند و چربی خون و بیماری می‌گردد)
- عدم نگهداری غذا در اتاق‌ها (احتمال فساد مواد غذایی و تجمع حشرات در اتاق).
- نوشیدن زیاد آب، همراه داشتن مدام بطری آب و عدم استفاده از منابع آب سرراهی.
- همراهی با برنامه توزیع غذاهای فاقد گوشت و آماده در ایام تشریق.
- توجه به احتمال فساد مواد غذایی برده شده از ایران بخصوص در نیمه دوم سفر.

## توصیه‌های کلی:

- ✓ اگر در ایران مبتلابه بیماری هستید به اندازه دو برابر مدت سفر داروی مورد نیاز خود را تهیه و همراه داشته باشید.
- ✓ داروهای خود را به دو قسمت مساوی تقسیم و در دو بسته بندی جدا و در دو ساک یا چمدان جاسازی نمایید تا در هر شرایطی داروی کافی داشته باشید.
- ✓ یکی از بسته‌های دارویی خود را به داخل کابین هواپیما ببرید، داروی انسولین را به هیچ وجه به قسمت بار هواپیما تحویل ندهید.
- ✓ نام بیماری خود را روی دستبند یا گردن آویزی نوشته و با خود داشته باشید و نام داروهای خود را نیز روی آن بنویسید.
- ✓ در صورت استفاده از وسایل کمکی پزشکی مثل عینک، سمعک و پروتزها یک عدد اضافه با خود بردارید.
- ✓ در اماکن پرجمعیت از ماسک استفاده نمایید، از استنشاق محل سجده در حرم‌ها خودداری نمایید.
- ✓ قبل از اعزام اقدام به ترک سیگار نمایید.
- ✓ با حجاج سایر کشورها حداقل تماس را برقرار نمایید تا از انتقال بیماری جلوگیری شود.
- ✓ استراحت کافی داشته باشید و از اتلاف انرژی و فعالیت‌های خسته کننده مثل بازار گردی بپرهیزید.
- ✓ در عرفات به دلیل احتمال مصدومیت از رفتن بر فراز جبل‌الرحمه خودداری نمایید، هیچ استجبایی برای این عمل وجود ندارد.
- ✓ برای رعایت حلق و تقصیر بهداشتی وسایل شخصی مثل تیغ، صورت تراش مناسب و دورگردنی یک بار مصرف (پیش‌بند اصلاح)، شامپو و صابون بدون بو همراه داشته باشید.
- ✓ یک دست لباس احرام اضافی همراه داشته باشید.
- ✓ بیماران دیالیزی، آزمایش‌های HIV, BUN, Cr, همچنین هپاتیت B و C همراه داشته باشند.
- ✓ قبل از اعزام، دندان‌های خود را توسط دندان‌پزشک معاینه نمایید. امکان خدمات دندانپزشکی تقریباً وجود ندارد.
- ✓ مجازات استفاده و همراه داشتن مواد مخدر در عربستان اعدام است. **افراد معتاد از سفر حج خودداری نمایند.**
- ✓ برای ایجاد فرصت بهتر برای بهره‌مندی نیازمندان و بیماران واقعی از مراجعات غیرضروری به تیم پزشکی خودداری نمایید.
- ✓ در مراجعه به پزشک از اصرار به درخواست‌های خودسرانه دارو و خدمات که برخلاف موازین پزشکی موجب آسیب به شماست خودداری نمایید. به ویژه داروهای کورتونی مثل **دگزامتازون**، صدمات غیرقابل جبرانی را به شما وارد می‌نماید.
- ✓ بردن همه داروها به عربستان به جز دو گروه مجاز است. دو گروه عبارتند از داروهای حاوی مواد مخدر داروهای اعصاب. در صورتی که بیماری اعصاب و روان دارید از پزشک خود نسخه تهیه نمایید (ترجیحاً به زبان انگلیسی).
- ✓ مناسک را سخت نگیرید و در شک نمانید. به خدا توکل کنید و با ذکر او دل‌های خود را آرامش بخشید.
- ✓ مطالعه سایت‌ها و نشریات سلامت حج توصیه می‌شود.

**حضرت امام خمینی (ره): حج برای نزدیک شدن و اتصال انسان به صاحب‌خانه است، حج**

**کانون معارف الهی است، حج پیام‌آور ایجاد بنای جامعه‌ای به دور از رذایل مادی و معنوی است.**